



Im Atemraum der Seele

Atem holen in der Stille

**Die Anwendung der Sinne in der Betrachtungsweise
des Inneren Atems erkunden und über unsere schöpferische
Imagination unser Wahrnehmungsspektrum und
Körperbewusstsein erweitern**



„Unter den Bemühungen unserer verworrenen Zeit verdient eine unsere besondere Aufmerksamkeit: der Versuch des Menschen, wieder seinen Ort im Dasein zu gewinnen, indem er sich in seine Grenzen stellt, zugleich aber sich der Größe und Fülle seines Wesens bewusst wird.“

Romano Guardini (1958)

Was geschieht, wenn wir unsere Wahrnehmung auf den Inneren Atem lenken?

In dieser besinnlichen Atemweise geht es um die Wiederentdeckung und die Rückbindung (lat. religio) an unseren schöpferischen Urgrund.

Der innere Atem fließt im Blut, das von alters her als Sitz der Seele und der Lebenskraft gilt. Vorgeburtlich nehmen wir das gesamte Urwissen der Menschheit, über den Blutkreislauf der Mutter in unsere Zellen auf. Im Körper, stimmiger: im Leib, sind die Erfahrungsebenen noch nicht getrennt:

Die materielle, die geistige, die seelische und die religiöse Ebene liegen ganzheitlich vor.

Diesem Weisheits-Reservoir wenden wir uns in der Atemarbeit zu.

Um sich auf dieses, in der Tiefe liegende, intuitive Bewusstsein einzulassen, braucht es keine Vorübung. Indem wir die Augen schließen und uns absichtslos mit allen Sinnen auf

unseren „Weltinnenraum“ (R. M. Rilke) einlassen, können wir fähig werden, unsere fünf Sinne so nach innen zu richten, dass sie sich zu einem Sinn bündeln.

Wir erproben und stärken unsere Fähigkeit ganzheitlich wahrnehmen zu können.

Zusammen mit unserer absichtslosen Haltung, gehen wir auf Empfang und können empfangend werden, also aus dem weiblich-mütterlichen Urgrund schöpfen.

Unsere besinnende Einkehr ist keine Methode, um einen Zweck zu erfüllen, sondern eine Möglichkeit unsere schöpferische Imagination zu erkunden. In der Erfahrung lassen sich Erkenntnisse über die in unserem Wesen angelegte Fülle gewinnen.

offene Atem-Runden monatlich • über ZOOM: 1. Montag, 17.00 bis 18. 30 Uhr;

3. Donnerstag, 20.00 bis 21.30 Uhr und 4. Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr

▪ Ausnahmen sind möglich, siehe aktuelle Termine je Quartal

Kursgebühr: je 22,- Euro, samstags: 44,- Euro, (einzelne Absprachen sind möglich)

Die Kurse sind auch als Bausteine für Weiter- Fort- und Ausbildung gültig.

Fragen und Anmeldung [Cornelia Ehrlich](mailto:Cornelia.Ehrlich); Tel.: 0172 - 56 70 592

E-Mail: atem-lehrwerkstatt@cornelia-ehrich.de; www.Cornelia-Ehrlich.de;